Lección 11
5 al 12 de marzo

Libre de malos hábitos



«Así que si el Hijo los libera,
serán ustedes verdaderamente libres».
Juan 8: 36

¿A cuál lobo alimentarás?

INTRODUCCIÓN

1 Corintios 6: 12

El anciano indio estaba preocupado por lo que le sucedía a su nieto. El mundo parecía estar apartando al joven de todo lo que se le había enseñado. El abuelo luchaba con aquel problema. Durante días meditó en lo que le diría a su amado nieto, con el fin de que se apartara de todo lo malo que lo acechaba.

Finalmente, las palabras fueron tomando forma. Sentado junto al fuego, comenzó a hablar con su nieto.

—Hay una gran lucha en mi interior, —dijo el abuelo—. Es una lucha terrible, entre dos lobos. Uno de ellos representa el miedo, la ira, la envidia, el dolor, y muchas otras cosas negativas.

—¿Cuál es el otro lobo, abuelo?

—El otro lobo representa el gozo, la paz, el amor, la humildad, la bondad, la amistad, la generosidad y la fe. Esa misma lucha, ocurre dentro de ti y de todos los que vivimos en el mundo.

El joven, meditó en la ilustración que su abuelo acababa de mencionar. Sintió cómo se peleaban aquellos dos lobos en su interior. La lucha fue intensa y ardua. Hubo días cuando el joven quiso rendirse. No se sentía seguro del resultado final. Deseaba saber cuál sería el desenlace, así que con cierto temor preguntó:

—Abuelo, ¿cuál lobo crees que va a ganar?

El abuelo se dio cuenta de que sus palabras habían logrado impactar al joven.

—Ganará el lobo que tú alimentes.

¿Cuál lobo es el que va a ganar?

El consejo del abuelo tiene mucho de verdad. El lobo que alimentemos en nuestras vidas, es el que va a devorarnos. Un amigo me dijo en cierta ocasión que todos tenemos hábitos cuestionables, pero que algunos se consideran más aceptables que otros. Hay mucha verdad en aquella declaración. ¿Por qué se considera un desastre al adicto que está a la espera de su próxima dosis, mientras que el adicto a las compras no genera el mismo tipo de rechazo?

Según veremos en la lección de esta semana, existen muchos malos hábitos y todos somos adictos a algo ya que estamos contaminados por el pecado. Podemos decidir si es que vamos a alimentar al lobo de los hábitos malsanos; o al lobo de la libertad. ¿A cuál lobo alimentarás esta semana?

Deena Bartel-Wagner, Spencerport, Nueva York, EE. UU.

Domingo
6 de marzo

¿Adictos al poder terrenal, o al poder de Dios?

LOGOS

Proverbios 23: 29-35;
Mateo 25: 15-30; Marcos 10: 17-27;
1 Corintios 7: 2-5; 1 Pedro 3: 3, 4.

Definiendo las adicciones (Rom. 7: 14-18)

Una descripción socialmente correcta para definir al pecado es aquella que lo denomina: *hábito malsano*. Esto no significa que las adicciones no sean algo real, pero lo anterior no es más que una forma eufemística de referirse a lo mal hecho. Por ejemplo, el alcoholismo ha pasado de ser algo inaceptable a considerarse como una enfermedad, una adicción, algo que se lleva en los genes. En la actualidad, muchos comportamientos impropios se consideran aceptables, porque se asume que quienes los practican poseen una predisposición genética a los mismos. Por tanto, hay una tendencia a la búsqueda de justificativos para comportamientos que Dios no aprueba o prohíbe.

Incluso el concepto *adicción* ha evolucionado. Hace unos diez años se definía una adicción como «el uso persistente, compulsivo, de una sustancia que el usuario reconoce como perjudicial». Sin embargo, hoy en día no se limita la adicción al uso de alguna sustancia. Muchos, por ejemplo, son adictos a la pornografía o al sexo. En este caso se habla de comportamientos y no de sustancias. La adicción tampoco se limita a lo que una persona consiente, sabiendo que es algo dañino. La nicotina es una sustancia reconocida como nociva y muy adictiva. Sin embargo, durante décadas algunas empresas negaron que fumar fuera una adicción, y millones lo hicieron sin estar conscientes del peligro que corrían. Su falta de conocimiento no redujo su adicción. Podríamos, por tanto, definir más acertadamente una adicción como «un comportamiento compulsivo, persistente y perjudicial».

Todos somos adictos (Rom. 7: 19, 20)

Los textos que aparecen al comienzo de esta sección nos proporcionan ejemplos de conductas y emociones que pueden llegar a ser adictivas: desde al alcohol a la lascivia, engañar a los demás, el amor del dinero, la ostentación y el descuido personal. Podemos afirmar que los cambios culturales no alteran la realidad de las adicciones. Sin embargo, en muchos casos lo que se hace es institucionalizar un hábito para convertirlo en una adicción culturalmente aceptable.

Las adicciones comienzan poco a poco, como una semilla que puede tener sus raíces en una herida emocional. Un chico podría tomar un trago de cerveza de una lata o botella abandonado por un hermano mayor. Un joven también puede tropezar en la Internet con un portal pornográfico, o acostumbrarse a ver un programa de televisión donde se glorifique la ostentación. En algún momento, dichos comportamientos pueden convertirse en una adicción aunque no sean aprobados por Dios.

Pablo describe apropiadamente la naturaleza adictiva del pecado: «De hecho, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero. Y si hago lo que no quiero, ya no soy yo quien lo hace sino el pecado que habita en mí» (Rom. 7: 19, 20).

Dicho en forma sencilla, todos somos adictos al pecado: la práctica de exaltarnos

hasta el trono de Dios en nuestros corazones. Sí, todos pecamos y estamos distantes de la gloria de Dios (Rom. 3: 23). Pablo luchó con su adicción, con sus hábitos. Algunos dicen que él los definió de manera diferente, llegando a aceptarlos. En 1 Corintios 6: 12 dijo: «Todo me está permitido», pero no todo es para mi bien. Todo me está permitido, pero no dejaré que nada me domine».

Todos somos adictos al pecado.

Algunos han decidido enfocarse en «todo me está permitido», afirmando que una vez aceptamos a Cristo ningún comportamiento es pecaminoso. Sin embargo, Pablo rotundamente condena la inmoralidad sexual (ya sea entre personas del mismo o del sexo opuesto), y hay quienes argumentan que dicho acto es algo natural y por lo tanto que no cae en el ámbito de la moral. Hubo una canción que fue muy popular hace algunos años. La misma decía algo parecido a: «no puede ser tan malo cuando se disfruta tanto», y esa misma idea que persiste hoy.

El consumo de alcohol no está específicamente prohibido en los Diez Mandamientos, pero sin dudas se opone al concepto de que nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo (1 Cor. 6: 19, 20). Pablo rehúsa ser «dominado» por cualquier comportamiento que no glorifique a su Salvador.

Pedro explica la razón por la que dichos comportamientos son peligrosos. (Lee 2 Pedro 2: 17-19). Es perjudicial todo aquello que nos mantenga cautivos o esclavos, que nos controle y que no nos beneficie. El poder de un hábito o adicción, estriba en que puede llegar a modificar nuestra conducta y dictar nuestro comportamiento.

Hay esperanza (Rom. 7: 24, 25; 1 Juan 1: 9)

Las buenas nuevas consisten en que cualquier poder que nos controle puede ser vencido. Pablo le atribuye esa victoria a Jesús. Para obtenerla es necesario reconocer que cualquier hábito malsano es un pecado que debe ser vencido. Este paso puede ser el inicio de una travesía hacia la victoria. En 1 Juan 1: 9 se expresa la seguridad de que nuestros pecados pueden ser perdonados, y que nuestra inmundicia, esa persistente conducta compulsiva puede ser cambiada.

Los evangelistas dan testimonio de que aquellos que durante años intentaron dejar el tabaco, el alcohol o las drogas, alcanzan la victoria en cuestión de minutos al entregar sus vidas a Dios. Esto no significa que siempre ha de suceder así, sino que Dios tiene el poder para librarnos de cualquier hábito y que está dispuesto a concederle las fuerzas a todo aquel que lo busque de corazón. El objetivo final de Dios es restablecer nuestras relaciones con los demás y con él. Él utiliza los métodos más apropiados para lograr dicho blanco. Para un gran número de adictos al alcohol, uno de esos métodos es un plan que incluye doce pasos.

PARA COMENTAR

1. ¿Que adicciones has desarrollado, antes de reconocer que las mismas ejercían cierto dominio sobre ti?
2. ¿Qué podría haberte ayudado para que esos hábitos no se arraigaran?
3. ¿Estarías dispuesto, o dispuesta, a ayudar a alguien a vencer un hábito? ¿Cómo lo harías?
4. ¿En qué sentido puede el trabajo convertirse en un hábito malsano?

* Wikipedia, *adicción*.

Gary Wagner, Spencerport, Nueva York, EE. UU.

Lunes
7 de marzo

Nuestra única fortaleza

TESTIMONIO

Mateo 17: 14-20

«El ejemplo de Cristo nos muestra que nuestra única esperanza de triunfo consiste en la continua resistencia a los ataques de Satanás [...] Como vencedor, él nos ha dado el beneficio de su victoria, para que en nuestros esfuerzos por resistir las tentaciones de Satanás, unamos nuestra debilidad al poder de Cristo, y nuestra indignidad a sus méritos. Y así, sostenidos por su constante poder, bajo la tentación impetuosa, podamos resistir en su todopoderoso nombre y vencer como él venció».[1]

«El Espíritu de Dios responderá al clamor de cada corazón arrepentido».

«Que ninguno crea que puede vencer sin la ayuda de Dios. Usted debe tener la energía, la fortaleza y el poder de una vida desarrollada en su interior. Entonces llevará fruto para santidad y aborrecerá el vicio intensamente. Usted necesita ejercer un constante esfuerzo para separarse de la mundanalidad, de la conversación barata, de todo lo sensual y elevarse a la nobleza del alma y a un carácter puro y sin mancha».[2]

«Muchos se ven abandonados en la tentación porque no han tenido la vista siempre fija en el Señor. Al permitir que nuestra comunión con Dios se interrumpa, perdemos nuestra defensa. Ni aun todos vuestros buenos propósitos e intenciones os capacitarán para resistir al mal. Tenéis que ser hombres y mujeres de oración. Vuestras peticiones no deben ser lánguidas, ocasionales, ni caprichosas, sino ardientes, perseverantes y constantes. No siempre es necesario arrodillarse para orar. Cultivad la costumbre de conversar con el Salvador cuando estéis solos, cuando andéis o estéis ocupados en vuestro trabajo cotidiano. Elévese el corazón de continuo en silenciosa petición de ayuda, de luz, de fuerza, de conocimiento. Sea cada respiración una oración».[3]

«El Espíritu de Dios responderá al clamor de cada corazón arrepentido, pues el arrepentimiento es don de Dios y una evidencia de que Cristo atrae al alma hacia él. Así como no podemos arrepentirnos del pecado sin Cristo, tampoco podemos ser perdonados sin Cristo. Y sin embargo es una humillación para el hombre con su pasión humana y su orgullo el ir a Jesús directamente, creyendo y confiando en él, para todo lo que necesita [...] ».[4]

«La única fe que nos beneficiará es la que le acepta a él como Salvador personal; que nos pone en posesión de sus méritos. Muchos estiman que la fe es una opinión. La fe salvadora es una transacción por la cual los que reciben a Cristo se unen con Dios mediante un pacto. La fe genuina es vida. Una fe viva significa un aumento de vigor, una confianza implícita por la cual el alma llega a ser una potencia vencedora».[5]

---

1. *En lugares celestiales*, p. 251.
2. *El ministerio médico*, p. 188.
3. *El ministerio de curación*, p. 408.
4. *Mensajes selectos*, t. 1, p. 446.
5. *El Deseado de todas las gentes*, p. 318.

Jordan Wagner, Collegedale, Tennessee, EE. UU.

Camino a la libertad

EVIDENCIA

Juan 3: 36; Salmo 139: 23, 24

En muchos casos, especialmente en aquellos relacionados con el uso de sustancias, una dependencia sicológica se sobrepone al rechazo de dicho acto. Esto es muy cierto en el caso de las drogas, donde también existe una dependencia fisiológica. Las consideraciones sociales varían según la sustancia. La adicción a la cafeína es un buen ejemplo, estimulada en algunas profesiones como parte de la ética del trabajo.

Para muchos, una adicción es el resultado de patrones de conducta, en vez de un hábito relacionado con una droga. El vicio del juego es otro ejemplo, aunque existe una amplia gama de hábitos que pueden también convertirse en adicciones. El tiempo dedicado a la Internet, a los juegos electrónicos, las actividades sexuales, la pornografía, ir de compras, e incluso el trabajo, son posibles adicciones. Desde un extremo al otro del abanico de posibilidades, quizá todos tengamos algún tipo de adicción.

El estigma de un comportamiento adictivo separa a la víctima del entorno social normal o saludable. La vergüenza es la cadena que ata a muchos cautivos. Muchas víctimas desearían tener fuerzas para resistir las tentaciones, recibir un remedio para su debilidad o la certeza de que pueden vencer. Aquellos que son esclavos de un hábito encontrarán consuelo y solidaridad en el versículo clave para esta semana. Jesús nos describe como esclavos del pecado, de la rebelión en contra de Dios. Nuestros esfuerzos personales producen únicamente pobres resultados, y existe el peligro constante de una recaída. Aunque el apóstol afirma: «así que si el Hijo los libera, serán ustedes verdaderamente libres» (Juan 8: 36).

La vergüenza es la cadena que ata a muchos cautivos.

La organización Alcohólicos Anónimos fue fundada por dos individuos que encontraron ayuda al compartir su carga con compañeros de adicción, y al entregar su hábito en manos de Dios. Su programa de doce pasos incluye la confesión, la entrega, la oración diaria, la restitución y el acercamiento personal. En la actualidad AA cuenta con más de dos millones de miembros que necesitan ayuda en 180 países, y el plan de doce pasos ha sido adoptado por otros grupos dedicados a combatir otras adicciones.

Reconociendo que soy demasiado débil para librarme de los hábitos que me atan, debo pronunciar la oración de David: «Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón; ponme a prueba y sondea mis pensamientos. Fíjate si voy por mal camino, y guíame por el camino eterno» (Sal. 139: 23, 24). Debemos repetirla no tan solo hoy, sino mañana y al día siguiente, cada día de mi vida hasta que Jesús me libere finalmente.

PARA COMENTAR

1. ¿Cuál de tus hábitos sería considerado por Dios como malsano?
2. Busca en la Red, un programa de doce pasos auspiciado por Alcohólicos Anónimos. ¿Cuál de los pasos consideras que sería el más difícil para ti? ¿Por qué?

Steven J. Dovich, Andover, Massachusetts, EE. UU.

Miércoles
9 de marzo

¡Tú también puedes lograrlo! Con su ayuda.

CÓMO ACTUAR

Marcos 10: 27

Los pasos empleados por muchas personas para vencer la adicción al alcohol o a las drogas pueden ser una buena medicina para problemas espirituales que estarían envenenando nuestra vida espiritual, nuestro progreso personal o la forma en que nos relacionamos con los demás.*

Podrás hacerlo si te has entregado totalmente a él.

- ***Por nosotros mismo no podemos vencer una adicción.*** Esto es lo primero que debemos reconocer. Únicamente Dios puede concedernos las fuerzas para escapar de la prisión. Debemos permitirle que él controle cada aspecto de nuestras vidas. Todos en algún momento hemos experimentado la lucha entre lo que debemos y lo que queremos hacer. Si le permitimos a Dios que escoja el camino a seguir, viviremos vidas más plenas.
- ***Es importante que reconozcamos nuestros pecados.*** Ora pidiéndole a Dios que te muestre tus imperfecciones, luego confiésalas y arrepiéntete. Esto puede implicar que le pidas perdón a quienes has ofendido o perjudicado.
- ***Debemos estar dispuestos a abandonar nuestra conducta malsana.*** Esto es difícil, porque las adicciones son como muletas en las que nos apoyamos cuando todo se pone difícil, estresante o aburrido. En Marcos 10: 21, Jesús le dice al joven rico que venda todas sus posesiones con el fin de obtener la vida eterna. Las riquezas no son necesariamente lo único que puede impedirnos hacer una entrega total a Dios. Cualquier cosa que nos lleve a colocar nuestros deseos por encima de su voluntad, perjudicará nuestra relación con él. En algunas ocasiones tendremos que pedirle que ponga en nosotros el deseo de abandonar viejos hábitos.
- ***Sigue adelante, confiando en él.*** Podrás hacerlo si te has entregado totalmente al Señor. Dios conoce el fin desde el principio. No importa cuánto racionalicemos nuestros hábitos y deseos. Sus métodos son siempre los mejores. Muchos conocen el relato del joven rico y la invitación para sacrificarse por el Señor. Pero lo que puede sorprenderte es ese conocido versículo que sirve de conclusión al relato. Al hablar de la contienda para entregarle nuestra voluntad a Dios, el Maestro dijo: «Para los hombres es imposible —aclaró Jesús, mirándolos fijamente—, pero no para Dios; de hecho, para Dios todo es posible» (Mar. 10: 27).
- ***Entrégale a diario tu voluntad a Dios.*** Él no espera que podamos purificarnos. Él es el único que tiene el poder para librar de cualquier adicción a todo el que acuda a él.

PARA COMENTAR

1. Lee Marcos 10: 21. Antes que Jesús le mencionara al joven su necesidad de hacer un cambio, la Biblia dice que «lo miró con amor». ¿Qué significa eso para ti, al reconocer los defectos en tu vida y en las ajenas?
2. ¿Qué cosas se han convertido en hábitos en tu vida?
3. ¿En qué punto te encuentras, en el proceso de abandonar cualquier hábito o adicción?

*Adaptado de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos.

Carrie Purkeypile, Citrus Heights, California, EE. UU.

El equilibrio diario

OPINIÓN

1 Pedro 4: 1–11

Las adicciones esclavizan a millones de personas alrededor del mundo. A modo de ejemplo, podemos mencionar las adicciones al alcohol, a las drogas, a la pornografía, al sexo, al dinero o al trabajo. Hay algunas que pueden incluso hacer que nos sintamos bien:

Deportes, ejercicios. Es algo que ves en los titulares de la prensa, en la televisión, en las tiendas y en los gimnasios. La gente desea ejercitarse después de un largo día de trabajo o estudios; incluso después de concluir un examen. Es divertido. Nos conviene. Por lo tanto, no dejemos de hacerlo. El ejercicio puede, aun sin que nos demos cuenta de ello, amortiguar el dolor o llenar vacíos. Por otro lado, los deportes pueden ayudarnos a que nos sintamos bien, o quizá a que nos sintamos como héroes.

La Internet. Muchos hogares que he visitado cuentan con una computadora en cada habitación. Se estimula a las visitas a que naveguen por la Red, en vez de conversar con sus anfitriones. Cuando llegamos a casa, nos dirigimos a la computadora para comprar algún artículo, ver fotos o para abrir nuestra página en Facebook u otra red social. Sin darnos cuenta, las horas pasan rápidamente y nuestras tareas se quedan sin hacer.

La comida. Comer en exceso e ingerir alimentos poco saludables, se ha convertido en una amenaza para la salud en muchos países. Las librerías están repletas de libros de cocina. Los avisos publicitarios apabullan nuestros sentidos con platos atractivos y muchos de nosotros tenemos nuestros refrigeradores tan llenos que pareciera esperamos el fin del mundo. Es difícil dejar de pensar en la comida, porque es algo que se nos obliga a hacer sin importar dónde estemos.

Es él quien nos permite mantener un equilibrio en nuestras vidas.

Las adicciones pueden infiltrarse en nuestras vidas sin que nos demos cuenta de ello. Por momentos, puede que nos hagan sentir satisfechos o satisfechas, especialmente si existe algún vacío en nuestras vidas. En 1 Pedro 4: 1-11, se nos habla de vivir para Dios. Es él quien nos permite mantener un equilibrio en nuestras vidas, de modo que las disfrutemos más plenamente y lo glorifiquemos.

Para quienes luchan con alguna adicción, existe una respuesta. Podremos librarnos de una adicción mediante el poder de la oración, al conectarnos con Dios a través de su Palabra, asimismo contando con la ayuda de alguien de confianza a quien le rindamos cuenta de nuestro comportamiento.

PARA COMENTAR

1. ¿Qué otros tipos de adicciones están tratando de dominar tú y quienes te rodean?
2. ¿Cómo describirías el proceso requerido para vencer una adicción?
3. ¿Cómo puedes animar a alguien para que luche contra una adicción?

Ashley Trecartin, Loma Linda, California, EE. UU.

Viernes
11 de marzo

El resultado será vida o muerte ¡Ahora mismo!

EXPLORACIÓN

Éxodo 20: 3

PARA CONCLUIR

Las adicciones surgen cuando nos dominan las estrategias utilizadas para hacer que la vida funcione de acuerdo con nuestros dictados. La raíz de todas nuestras adicciones se afianzan cuando olvidamos el primero de los Diez Mandamientos: al colocarnos en el peldaño superior de nuestras vidas, en vez de poner allí a una saludable relación con Dios. Es entonces que surge un crecimiento anormal en nuestros corazones que ahoga y mata todo lo saludable que pudiera haber en él. Un adicto no podrá abandonar su hábito. Su situación muchas veces es de vida o muerte. Será necesario que se someta a una «cirugía» radical para combatir esta enfermedad mortal. Luego vendrá un período de convalecencia.

CONSIDERA

- Consultar: *The Living Witness: Art in the Concentration Camps and Ghettos* [Un testigo presencial: el arte en los campos de concentración y en los guetos], de Mary S. Costanza. Las obras reproducidas en este libro, muestran el horror y la pesadilla que experimentan los adictos a las drogas.
- Escuchar alguna canción o himno que hable de la liberación de un adicto, mediante la ayuda divina.
- Mirar en la Internet un corto musical titulado «Everything» [en inglés], intentando ponerte en lugar de tres de los personajes. http://www.youtube.com/watch?v=cyheJ480LYA
- Conversar con alguien que haya vencido alguna adicción, o que esté en vías de hacerlo. Pregúntale cómo era su vida antes de comenzar el programa de recuperación y cómo cambió su actitud según progresaba el programa. ¿Cuál fue la bendición más importante que dicha persona recibió?
- Examinar tu vida antes de contestar lo siguiente: ¿Cómo reaccionas cuando te sucede algo negativo que no puedes controlar? ¿Acaso está tu vida marchando exactamente como tú deseas? ¿Qué esfuerzo se requiere para que tu vida continúe desenvolviéndose así? ¿Qué haces para sentirte mejor, en caso de que surja algún conflicto en tus relaciones sociales o empleo? ¿Cuán a menudo utilizas ese método? ¿Te encuentras haciendo esto cada vez más? ¿Acaso es algo que te controla a ti?

PARA CONECTAR

✓ J. Keith Miller, *A Hunger for Healing: The Twelve Steps as a Classic Model for Christian Spiritual Growth*; Lawrence J. Crabb, *Inside Out* y *Shattered Dreams: God's Unexpected Pathway to Joy.*

Gill Bahnsen, Auburn, Washington, EE. UU.